

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Menurut Janpurba (2011), jika seseorang melakukan olahraga secara rutin maka akan dapat meningkatkan massa ototnya, karena latihan tersebut dapat merangsang sel otot untuk tumbuh menjadi lebih besar dan sel-sel otot yang semula istirahat akan kembali menjadi aktif lagi.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di masyarakat. Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 6 orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan (Husni, 2000).

Seiring berjalannya waktu tim bola voli Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam beberapa event pertandingan mengalami penurunan prestasi. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kurangnya kemampuan *vertical jump* atlet yang digunakan untuk melakukan gerakan melompat seperti *servis*, *smash* dan *block*.

Dalam permainan bola voli, *vertical jump* sangat diperlukan untuk melakukan gerakan melompat seperti *servis*, *smash* dan *block*. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan *vertical jump* adalah latihan *skipping* (Kemal, 2013).

Menurut Surya (2010) dalam penelitian yang dilakukan oleh Paputungan (2010) lompat tali atau *skipping* merupakan suatu bentuk latihan yang sangat baik untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot betis, paha, perut, dada, punggung, bahu dan lengan. Latihan *skipping* yang dilakukan secara rutin akan membuat otot tungkai berkontraksi terus-menerus, sehingga serabut-serabut otot akan membesar yang menyebabkan kekuatan otot bertambah dan *vertical jump* semakin bertambah pula.

Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *skipping* terhadap *vertical jump* pada permainan bola voli.

B. Rumusan masalah

Adakah pengaruh latihan *skipping* terhadap *vertical jump* atlet bola voli di UKM bola voli putra Universitas Muhammadiyah Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap *vertical jump* pada atlet bola voli.

D. Manfaat Penelitian

1. Terhadap Ilmu Pengetahuan

Menambah referensi ilmu pengetahuan tentang permainan bola voli dan latihan *skipping*.

2. Bagi Masyarakat

a. Memberikan informasi kepada masyarakat atau atlet untuk meningkatkan kemampuan *vertical jump*.

b. Masyarakat atau atlet untuk dapat meningkatkan prestasi dalam permainan bola voli.

c. Memberikan informasi kepada masyarakat atau atlet tentang berbagai komponen yang diperlukan dalam permainan bola voli.

3. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan kepada peneliti tentang latihan yang dapat meningkatkan *vertical jump* atlet.